



安平町地域包括支援センターの保健師 寺井 彩奈です。

毎年この冬の時期は外に出たり活動や運動が減る時期ですが、今年は新型コロナウイルスによりさらに活動機会が減りがちではないでしょうか。連日の雪かきでぐったり疲れているかもしれませんが、今年の冬も元気に乗り越えるため体の可動域を広げ、大きな筋肉を意識しながら自宅でも気持ちよく体を動かせる運動をご紹介します。

～自宅でできる運動～

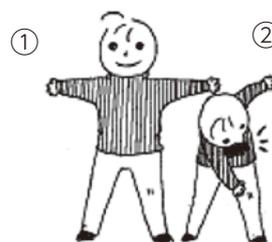
※体勢が辛いときには、机など安定したものに手をつけて支えにしながら行います。慣れてきたら徐々に回数を増やしてみましょう。

【鍛える部分】 腹筋

【効果】 正しい歩行姿勢の保持・腰痛予防

1. 足を肩幅より少し広く開く
2. 両手を横にまっすぐ広げる
3. 上体を倒し、右手で左膝にタッチする
4. 右と左を入れ替えて、交互に行います

※できる人は肘でタッチするとより強度が高くなります



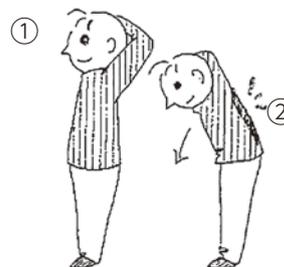
【鍛える部分】 背筋

【効果】 体のバランスを整える

1. 足は肩幅のまま、手は頭の後ろで手を組む
2. しっかりと胸を張り、股関節を軸に背中をまっすぐにして、股関節を軸にして体を前に倒す（体力に自信のある人は90度を目指しましょう）

※視線は下を向いたら、おなかを見るようにしてください

※腰の痛い人は無理をしないでください



【鍛える部分】 下半身全体（主に太ももの前側、お尻）

【効果】 筋力アップ、足の引き締め

1. 手は前に出して、足を肩幅くらいに開く
2. その状態のまま、背筋は伸ばしながら椅子に座るイメージで膝を90度くらいまでゆっくりと息を吐きながら曲げます
3. 同じペースで体を戻します

※膝が内側に向いたり、膝がつま先より前に出ないようにしましょう



これからもイキイキした生活を送るためにも、寒い時期でも適度な運動を心がけしっかり支えられるだけの筋力を維持し、今年1年も元気に過ごしていきましょう。